

すこやか I 常食 献立だより 2026年1月



| 曜日 | 月  | 火   | 水   | 木   | 金   | 土   | 日  |
|----|--|---|---|---|---|---|--|
| 日付 |  |   |   | 1   | 2   | 3   | 4  |
| 朝  |  | <ul style="list-style-type: none"><li>・ 柚子生酢</li><li>・ かぼちゃの煮物</li><li>・ ほうれん草の和え物</li><li>・ 紅白蒲鉾</li><li>・ さけの南部焼き</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>・ 伊達巻き</li><li>・ 絵馬蒲鉾</li><li>・ 花三色</li><li>・ 六角里芋煮</li><li>・ 黒豆煮</li><li>・ 栗きんとん</li></ul> | ごはん<br>盛り合わせ<br>味噌汁(あさり・白ねぎ)  | ごはん<br>磯巻き卵/千枚漬<br>キャベツとピーマンの豆乳和え<br>味噌汁(玉ねぎ・うまい菜)        | ごはん<br>鶏肉の柚子風味グリル<br>いんげんとちくわのおから和え<br>味噌汁(キャベツ・もやし)                    | ごはん<br>ほうれん草オムレツ<br>もやしの大葉ドレサラダ<br>味噌汁(ごぼう・玉ねぎ)          |
|    |  |   |   | エネ 360 kcal 蛋白 18.4 g<br>脂質 3 g 食塩 1.72 g                             | エネ 353 kcal 蛋白 12.4 g<br>脂質 6.5 g 食塩 1.74 g               | エネ 365 kcal 蛋白 13.4 g<br>脂質 7.8 g 食塩 1.37 g                             | エネ 332 kcal 蛋白 10.9 g<br>脂質 5.2 g 食塩 1.28 g              |
|    |  |   |   | 赤飯<br>おせち料理<br>雑煮 白味噌仕立て  | 初春の散らし寿司<br>お煮しめ<br>カリフラワーとアスパラのごまドレサラダ<br>雑煮 すまし仕立て      | うな井<br>大根と平天の煮物<br>味噌汁(油揚げ・しいたけ)<br>白菜の浅漬け                              | ごはん<br>鶏肉の塩麴蒸し<br>れんこんと豚肉の金平<br>コールスローサラダ<br>味噌汁(あさり・里芋) |
|    |  |   |   | エネ 659 kcal 蛋白 34.8 g<br>脂質 10.5 g 食塩 4.59 g                          | エネ 518 kcal 蛋白 25.7 g<br>脂質 12.5 g 食塩 3.6 g               | エネ 475 kcal 蛋白 20.6 g<br>脂質 14.2 g 食塩 2.49 g                            | エネ 583 kcal 蛋白 25.1 g<br>脂質 22.1 g 食塩 2.57 g             |
| お  |  |   |   | 手作り福まんじゅう(白あん)  | 手作り梅ようかん  | 手作りきなこソフトマフィン   | 手作り黒糖まんじゅう(白あん)  |
|    |  |   |   | エネ 124 kcal 蛋白 3.5 g<br>脂質 0.4 g 食塩 0.06 g                            | エネ 57 kcal 蛋白 1.1 g<br>脂質 0.1 g 食塩 0.18 g                 | エネ 98 kcal 蛋白 2.4 g<br>脂質 4.6 g 食塩 0.11 g                               | エネ 127 kcal 蛋白 0.8 g<br>脂質 0.3 g 食塩 0.09 g               |
| 夕  |  |   |   | ごはん<br>ぶりの照り焼き<br>ひじきと油揚げの煮物<br>ブロッコリーの塩ボン和え<br>味噌汁(白菜・もやし)           | ごはん<br>牛肉のすき煮<br>いかふくさ焼き<br>胡瓜とカニカマの酢の物<br>味噌汁(さつまいも・えのき) | ごはん<br>ハンバーグ(野菜ソース)<br>しろなとツナのソテー<br>味噌汁(わかめ・人参) いりこ風味<br>杏仁豆腐(マンゴーソース) | ごはん<br>さわらの魚田(田楽味噌)<br>金時豆煮<br>すまし汁(白菜・かまぼこ)<br>高菜炒め     |
|    |  |   |   | エネ 502 kcal 蛋白 21.4 g<br>脂質 17.9 g 食塩 2.24 g                          | エネ 598 kcal 蛋白 25.4 g<br>脂質 21.7 g 食塩 2.73 g              | エネ 581 kcal 蛋白 17.2 g<br>脂質 21.2 g 食塩 2.41 g                            | エネ 454 kcal 蛋白 21.7 g<br>脂質 8.1 g 食塩 1.7 g               |
| 計  |  |   |   | エネ 1645 kcal 蛋白 78.1 g<br>脂質 31.8 g 食塩 8.6 g                          | エネ 1527 kcal 蛋白 64.6 g<br>脂質 40.8 g 食塩 8.24 g             | エネ 1520 kcal 蛋白 53.6 g<br>脂質 47.8 g 食塩 6.38 g                           | エネ 1496 kcal 蛋白 58.5 g<br>脂質 35.7 g 食塩 5.63 g            |
| 日付 | 5  | 6   | 7   | 8   |   |   |  |
| 朝  | ごはん<br>擬製豆腐<br>ブロッコリーと平天の麦味噌和え<br>味噌汁(さつまいも・キャベツ)            | ごはん<br>でんぶ入りだし巻き卵<br>いんげんとちりめんの和え物<br>味噌汁(もやし・わかめ)  | ごはん<br>お魚厚揚げの煮物<br>スパゲティサラダ<br>昆布佃煮<br>味噌汁(大根・小松菜)  | ごはん<br>チキンナゲット(ケチャップ)<br>ブロッコリーと平天の塩ごま和え<br>味噌汁(油揚げ・人参)               |   |   |  |
|    | エネ 351 kcal 蛋白 10 g<br>脂質 4.8 g 食塩 1.31 g                    | エネ 361 kcal 蛋白 16.1 g<br>脂質 6.3 g 食塩 1.89 g   | エネ 457 kcal 蛋白 10.5 g<br>脂質 13.5 g 食塩 2.46 g  | エネ 405 kcal 蛋白 15.6 g<br>脂質 8.7 g 食塩 1.75 g                           |   |   |  |
| 昼  | あんかけ卵とじうどん<br>ほうれん草と豚肉の炒め煮<br>ポテトサラダ                         | ごはん<br>八宝菜<br>えびシューマイ<br>チンゲン菜と油揚げの真砂和え<br>味噌汁(里芋・大根)   | ごはん<br>プレーンコロッケ(濃厚ソース)<br>大豆煮<br>キャベツとパプリカのりんごドレサラダ<br>味噌汁(白ねぎ・ちくわ)   | ごはん<br>赤魚の味噌粕煮<br>金平ごぼう<br>さつまいものサラダ<br>すまし汁(白菜・玉ねぎ)                  |   |   |  |
|    | エネ 430 kcal 蛋白 12.9 g<br>脂質 11.1 g 食塩 3.39 g                 | エネ 525 kcal 蛋白 18 g<br>脂質 16.8 g 食塩 2.83 g  | エネ 607 kcal 蛋白 19.7 g<br>脂質 19.6 g 食塩 2.69 g  | エネ 502 kcal 蛋白 22.3 g<br>脂質 12.1 g 食塩 1.8 g                           |   |   |  |
| お  | シルベース  | 手作りマドレーヌ  | 手作りあんシュー(いちごあん)   | 手作りほうじ茶プリン  |   |   |  |
|    | エネ 97 kcal 蛋白 1.3 g<br>脂質 6.2 g 食塩 0.03 g                    | エネ 145 kcal 蛋白 1.9 g<br>脂質 7.8 g 食塩 0.22 g  | エネ 99 kcal 蛋白 2.4 g<br>脂質 3.6 g 食塩 0.09 g   | エネ 94 kcal 蛋白 1.9 g<br>脂質 3.7 g 食塩 0.11 g                             |   |   |  |
| 夕  | ごはん<br>クリームチキン<br>大根とツナの炒め物<br>味噌汁(絹揚げ・人参)<br>フルーツ(パイン缶・白桃缶) | ごはん<br>銀ひらすのグリル(オニオンソース)<br>キャベツと鶏肉の炒め物<br>ひじきとハムの和風マヨサラダ<br>味噌汁(豆腐)  | ごはん<br>白身魚の生姜煮<br>もやしと鶏肉の炒め物<br>白菜となめこのお浸し<br>味噌汁(おくら・おつゆ麴) いりこ風味   | ごはん<br>豚肉の野菜炒め<br>やっこ(醤油)<br>大根と大根葉の和風ドレサラダ<br>味噌汁(じゃがいも・しいたけ) 白味噌仕立て |   |   |  |
|    | エネ 484 kcal 蛋白 19.4 g<br>脂質 14.1 g 食塩 1.75 g                 | エネ 540 kcal 蛋白 25.8 g<br>脂質 20.5 g 食塩 2.13 g  | エネ 479 kcal 蛋白 26 g<br>脂質 12.4 g 食塩 2.24 g  | エネ 493 kcal 蛋白 19.6 g<br>脂質 16.8 g 食塩 1.96 g                          |   |   |  |
| 計  | エネ 1362 kcal 蛋白 43.6 g<br>脂質 36.1 g 食塩 6.48 g                | エネ 1570 kcal 蛋白 61.9 g<br>脂質 51.3 g 食塩 7.07 g   | エネ 1643 kcal 蛋白 58.7 g<br>脂質 49.1 g 食塩 7.48 g   | エネ 1493 kcal 蛋白 59.4 g<br>脂質 41.4 g 食塩 5.61 g                         |   |   |  |




すこやかⅠ 常食 献立だより 2026年1月

| 曜日 | 月  | 火   | 水   | 木   | 金   | 土   | 日   |
|----|--|---|---|---|---|---|---|
| 日付 |  |   |   |   | 9   | 10  | 11  |
| 朝  | 1月11日(日)おやつ<br>手作りぜんざい<br>鏡開き  | 1月15日(木)昼食<br>小正月   | 1月21日(水)昼食<br>味噌おでん<br>[愛知県郷土料理]  |   | ごはん<br>プレーンオムレツ(コンソメソース)<br>白菜としいたけのピリ辛和え<br>味噌汁(ほうれん草・白ねぎ)   | ごはん<br>絹揚げのそぼろ煮<br>うまい菜と平天のピーナツ和え<br>ちりめん山椒<br>味噌汁(人参・しめじ)  | ごはん<br>ハムチーズピカタ<br>チンゲン菜と油揚げの白ごま和え<br>味噌汁(えのき・もやし)  |
| 昼  |                     |                                      |                               |                              | エネ 330 kcal 蛋白 10.6 g<br>脂質 3.1 g 食塩 1.99 g<br>ごはん<br>肉団子の甘酢あんかけ<br>ひじきと油揚げの煮物<br>もやしとちくわの香味ドレサラダ<br>中華スープ(春雨)<br>エネ 605 kcal 蛋白 17.5 g<br>脂質 22.4 g 食塩 2.68 g<br>手作り抹茶シフォンカップケーキ                                   | エネ 434 kcal 蛋白 18.8 g<br>脂質 11.1 g 食塩 2.22 g<br>ごはん<br>豚肉と里芋の煮込み<br>たこふくさ焼き<br>キャベツのマヨサラダ<br>味噌汁(油揚げ・大根葉) いりこ風味<br>エネ 633 kcal 蛋白 24.8 g<br>脂質 27.2 g 食塩 2.09 g<br>手作り柿ミックスゼリー  | エネ 388 kcal 蛋白 12.3 g<br>脂質 11.3 g 食塩 1.44 g<br>ごはん<br>あじの照り焼き<br>切干大根と豚肉の煮物<br>味噌汁(絹揚げ・人参)<br>ミルク寒天のあんずソースかけ<br>エネ 508 kcal 蛋白 24.3 g<br>脂質 10.8 g 食塩 2.1 g  |
| お  |  | 小正月は、1月15日前後に行われる行事で、正月行事の締めくくりとされます。豊作や家族の健康を祈り、餅花を飾ったり、小豆粥を食べたりします。農作の区切りや、一年の平穏を願う大切な日です。小正月は赤飯や刺身などの組膳です。ぜひお楽しみに。 |   |   | エネ 74 kcal 蛋白 1.6 g<br>脂質 4.2 g 食塩 0.08 g<br>ごはん<br>かれいの煮付け<br>大根と豚肉の炒め物<br>カリフラワーといんげんのバジルドレサラダ<br>味噌汁(さつまいも・わかめ)<br>エネ 473 kcal 蛋白 24.2 g<br>脂質 12.8 g 食塩 2.16 g<br>エネ 1482 kcal 蛋白 53.9 g<br>脂質 42.5 g 食塩 6.92 g | エネ 56 kcal 蛋白 0.2 g<br>脂質 0.1 g 食塩 0.01 g<br>ごはん<br>ホキの香草パン粉焼き(トマトソース)<br>ベーコンと枝豆の塩バターソテー<br>ブロッコリーの洋風お浸し<br>味噌汁(白菜・ごぼう) 麦白味噌仕立て<br>エネ 472 kcal 蛋白 22 g<br>脂質 14.3 g 食塩 1.97 g<br>エネ 1596 kcal 蛋白 65.7 g<br>脂質 52.7 g 食塩 6.28 g | エネ 128 kcal 蛋白 3.7 g<br>脂質 0.3 g 食塩 0.07 g<br>ごはん<br>蒸し鶏(梅ソース)<br>高野豆腐と豚肉のサイコロ煮<br>マカロニサラダ<br>味噌汁(キャベツ・白ねぎ) 白味噌仕立て<br>エネ 514 kcal 蛋白 28.2 g<br>脂質 12.6 g 食塩 2.15 g<br>エネ 1537 kcal 蛋白 68.5 g<br>脂質 35 g 食塩 5.77 g |
| タ  |  |   |   |   |   |   |   |
| 計  |  |   |   |   |   |   |   |
| 日付 | 12   | 13  | 14  | 15  | 16  | 17  | 18  |
| 朝  | ごはん<br>カニカマ入りだし巻き卵<br>大根とパプリカの大葉ドレサラダ<br>味噌汁(油揚げ・わかめ)<br>エネ 369 kcal 蛋白 13.3 g<br>脂質 8.2 g 食塩 1.59 g | ごはん<br>野菜とわかめの豆乳寄せ<br>いんげんの麴ナムル和え<br>味噌汁(里芋・キャベツ)<br>エネ 346 kcal 蛋白 8.8 g<br>脂質 6.2 g 食塩 1.46 g                       | ごはん<br>メヌケの焼き浸し<br>キャベツと油揚げの麦味噌和え<br>味噌汁(うまい菜・しめじ)<br>エネ 340 kcal 蛋白 18 g<br>脂質 4.4 g 食塩 1.27 g                 | ごはん<br>5品目具材の玉子焼き<br>ブロッコリーのバジルドレサラダ<br>味噌汁(大根葉・しいたけ)<br>エネ 398 kcal 蛋白 11.4 g<br>脂質 11.4 g 食塩 1.46 g           | ごはん<br>ポロニアソーセージ<br>味噌汁(じゃがいも・人参)<br>エネ 376 kcal 蛋白 10.2 g<br>脂質 8.9 g 食塩 1.71 g  | ごはん<br>スクランブルエッグ(ケチャップ)<br>マヨサラダ<br>味噌汁(絹揚げ・玉ねぎ)<br>エネ 404 kcal 蛋白 15.6 g<br>脂質 10.4 g 食塩 1.74 g  | ごはん<br>鶏つみれの煮物<br>ほうれん草とえのきの和え物<br>味噌汁(白菜・かまぼこ)<br>エネ 349 kcal 蛋白 14 g<br>脂質 5.5 g 食塩 1.75 g  |
| 昼  | ポークカレー<br>キャベツとツナの炒め物<br>うまい菜のおからサラダ<br>エネ 571 kcal 蛋白 19.3 g<br>脂質 21.3 g 食塩 2.46 g                 | ごはん<br>鶏肉の野菜ソース焼き<br>絹揚げの煮物<br>豚汁(豚肉・しいたけ・人参)<br>黄桃缶のピーチジュレ<br>エネ 572 kcal 蛋白 24.1 g<br>脂質 20.3 g 食塩 2.05 g           | ごはん<br>合鴨スモークスライス<br>じゃがいものそぼろ煮<br>白菜のレモン風味<br>味噌汁(ちくわ・わかめ) いりこ風味<br>エネ 494 kcal 蛋白 17.5 g<br>脂質 14 g 食塩 2.82 g | 赤飯<br>刺身盛り<br>ごぼうと油揚げの炒め煮<br>大根と平天の香味ドレサラダ<br>赤だし(あさり・白菜)<br>エネ 455 kcal 蛋白 21.3 g<br>脂質 9.8 g 食塩 3.01 g        | お好み焼き(豚肉)<br>昆布大豆煮<br>キャベツとちくわの和風ドレサラダ<br>味噌汁(チンゲン菜・もやし) 白味噌仕立て<br>エネ 460 kcal 蛋白 19 g<br>脂質 22.1 g 食塩 3.46 g   | ごはん<br>白身魚の煮付け<br>もやしと豚肉の炒め物<br>チンゲン菜とかまぼこのわさび和え<br>味噌汁(キャベツ・ごぼう)<br>エネ 469 kcal 蛋白 25.9 g<br>脂質 13.1 g 食塩 2.24 g   | ごはん<br>ホキのグリル(オニオンソース)<br>かぼちゃの含め煮<br>ブロッコリーとコーンのパンパントドレサラダ<br>味噌汁(油揚げ・人参)いりこ風味<br>エネ 455 kcal 蛋白 21.2 g<br>脂質 8.5 g 食塩 1.86 g  |
| お  | 手作りあんシュウ(栗あん)<br>エネ 90 kcal 蛋白 1.9 g<br>脂質 3.5 g 食塩 0.09 g   | 豆乳かすてら<br>エネ 115 kcal 蛋白 2.4 g<br>脂質 4.9 g 食塩 0.18 g  | 手作り黒糖まんじゅう(こしあん)<br>エネ 127 kcal 蛋白 0.8 g<br>脂質 0.3 g 食塩 0.09 g  | いしやきいと桃山<br>エネ 86 kcal 蛋白 1.2 g<br>脂質 0.2 g 食塩 0.05 g   | 手作りコーヒーゼリー<br>エネ 50 kcal 蛋白 0.2 g<br>脂質 1.4 g 食塩 0.01 g   | 手作りみるくまんじゅう(抹茶)<br>エネ 133 kcal 蛋白 3.2 g<br>脂質 2.1 g 食塩 0.05 g   | 手作りコアシフォンカップケーキ<br>エネ 76 kcal 蛋白 1.7 g<br>脂質 4.4 g 食塩 0.08 g  |
| タ  | ごはん<br>さわらの柚庵焼き<br>れんこんとちくわの金平<br>かぼちゃのサラダ<br>味噌汁(ソーメン)<br>エネ 476 kcal 蛋白 20.4 g<br>脂質 11.7 g 食塩 2 g | ごはん<br>ホッケのたれ焼き<br>白菜と鶏肉のとりみ炒め<br>もやしのごまドレサラダ<br>味噌汁(ごぼう・玉ねぎ)<br>エネ 466 kcal 蛋白 25.1 g<br>脂質 12.6 g 食塩 2.03 g         | ごはん<br>豚肉のオイスター炒め<br>カニつみれの煮物<br>カリフラワーとコーンのスローサラダ<br>味噌汁(かぼちゃ)<br>エネ 567 kcal 蛋白 21.3 g<br>脂質 19 g 食塩 2.65 g   | ごはん<br>鶏の唐揚げ(ねぎ塩ダレ)<br>うまい菜と絹揚げの炒め煮<br>さくら漬け<br>ヨーグルトのはちみつソースかけ<br>エネ 587 kcal 蛋白 18.7 g<br>脂質 23.7 g 食塩 1.51 g | ごはん<br>焼きぶりの南蛮漬け<br>大根と豚肉の塩だしとりみ炒め<br>白菜となめこの白ごま和え<br>味噌汁(豆腐・花麴)<br>エネ 577 kcal 蛋白 28 g<br>脂質 21.8 g 食塩 2.4 g   | ごはん<br>鶏肉のマリネソース焼き<br>高野豆腐のサイコロ煮<br>味噌汁(里芋・白ねぎ)<br>寒天とフルーツ缶の盛合せ<br>エネ 499 kcal 蛋白 21.4 g<br>脂質 13.3 g 食塩 1.97 g   | ごはん<br>肉じゃが(豚肉)<br>キャベツとあさりの炒め物<br>やつこ(醤油)<br>味噌汁(大根・大根葉)<br>エネ 568 kcal 蛋白 24 g<br>脂質 16.9 g 食塩 2.89 g   |
| 計  | エネ 1506 kcal 蛋白 54.9 g<br>脂質 44.7 g 食塩 6.13 g  | エネ 1499 kcal 蛋白 60.3 g<br>脂質 43.9 g 食塩 5.71 g   | エネ 1528 kcal 蛋白 57.4 g<br>脂質 37.7 g 食塩 6.82 g   | エネ 1526 kcal 蛋白 52.6 g<br>脂質 45.1 g 食塩 6.03 g   | エネ 1462 kcal 蛋白 57.5 g<br>脂質 54.1 g 食塩 7.59 g   | エネ 1505 kcal 蛋白 66.1 g<br>脂質 39 g 食塩 6.01 g   | エネ 1448 kcal 蛋白 60.9 g<br>脂質 35.4 g 食塩 6.58 g   |



すこやか I 常食 献立だより 2026年1月

| 曜<br>日 | 月   | 火   | 水   | 木  | 金   | 土  | 日   |
|--------|---|---|---|--|---|--|---|
| 日付     | 19  | 20  | 21  | 22   | 23  | 24   | 25  |
| 朝      | ごはん<br>大豆ミートハンバーグ(デミグラスソース)<br>味噌汁(キャベツ・しいたけ)               | ごはん<br>洋風だし巻き卵<br>大根のごまドレサラダ<br>味噌汁(あさり・油揚げ)                          | ごはん<br>チキンナゲット(トマトソース)<br>いんげんとパプリカのおからサラダ<br>味噌汁(大根葉・白ねぎ)      | ごはん<br>照り焼き風肉団子<br>もやしとちりめんの麺ナمل和え<br>味噌汁(小松菜・しいたけ)                        | ごはん<br>チキンピカタ<br>いんげんの豆乳和え<br>味噌汁(じゃがいも・白菜)                       | ごはん<br>高野豆腐と鶏肉のサイコロ煮<br>スパゲティサラダ<br>金時豆煮<br>味噌汁(ほうれん草・あさり)             | ごはん<br>千草焼き<br>カリフラワーの香味ドレサラダ<br>味噌汁(大根・わかめ)  |
|        | エネ 388 kcal 蛋白 12.1 g<br>脂質 9.2 g 食塩 1.48 g                 | エネ 421 kcal 蛋白 16.3 g<br>脂質 13.3 g 食塩 1.42 g                          | エネ 378 kcal 蛋白 12.4 g<br>脂質 7.4 g 食塩 1.55 g                     | エネ 374 kcal 蛋白 15.3 g<br>脂質 8.2 g 食塩 1.57 g                                | エネ 351 kcal 蛋白 11.2 g<br>脂質 5.3 g 食塩 1.65 g                       | エネ 505 kcal 蛋白 19 g<br>脂質 14.3 g 食塩 2.14 g                             | エネ 347 kcal 蛋白 9.5 g<br>脂質 6.8 g 食塩 1.56 g  |
| 昼      | ごはん<br>鶏肉の豆鼓蒸し<br>卵の花<br>うまい菜とちくわの麦味噌和え<br>味噌汁(玉ねぎ・わかめ)     | さけフレーク丼<br>ひじきと鶏肉の炒め煮<br>チンゲン菜の和え物<br>味噌汁(白菜・もやし) 白味噌仕立て              | ごはん<br>味噌おでん[愛知県郷土料理]<br>白菜と豚肉の塩だしとろみ炒め<br>きざみ高菜                | 大豆のチキンカレー<br>ブロッコリーと平天の白ごま和え<br>みかん缶                                       | 海鮮ちゃんぽん<br>絹揚げとグリーンピースのそぼろ煮<br>チンゲン菜のパンパンドレサラダ                    | ごはん<br>煮込みハンバーグ<br>ふかしじゃがいも(コーン)<br>キャベツのマリネ<br>味噌汁(油揚げ・大根葉)           | ごはん<br>鶏肉の塩焼き<br>れんこんとちくわの煮物<br>やっこ(味噌ダレ)<br>すまし汁(玉ねぎ・キャベツ)   |
|        | エネ 508 kcal 蛋白 21.8 g<br>脂質 16.6 g 食塩 2.33 g                | エネ 454 kcal 蛋白 20 g<br>脂質 10 g 食塩 2.82 g                              | エネ 604 kcal 蛋白 25.4 g<br>脂質 17.1 g 食塩 4.43 g                    | エネ 509 kcal 蛋白 21.4 g<br>脂質 12.4 g 食塩 2.1 g                                | エネ 473 kcal 蛋白 25.7 g<br>脂質 15.1 g 食塩 5.21 g                      | エネ 561 kcal 蛋白 17.3 g<br>脂質 17.8 g 食塩 3.02 g                           | エネ 472 kcal 蛋白 21.1 g<br>脂質 12.7 g 食塩 1.98 g  |
| お      | 手作りババロア(ミルク金時風味)  | ドームケーキ(チョコ)   | 手作りスイートポテト  | ミニ羊甘ロール  | 手作り栗あんまんじゅう(粒入り)  | 手作り紅茶パウンドケーキ   | 手作りあんシュー(よもぎあん)   |
|        | エネ 90 kcal 蛋白 2.5 g<br>脂質 2.7 g 食塩 0.06 g                   | エネ 104 kcal 蛋白 2.2 g<br>脂質 3.5 g 食塩 0.05 g                            | エネ 70 kcal 蛋白 1.1 g<br>脂質 1.6 g 食塩 0.06 g                       | エネ 88 kcal 蛋白 1.6 g<br>脂質 2.1 g 食塩 0.05 g                                  | エネ 120 kcal 蛋白 2.4 g<br>脂質 2.1 g 食塩 0.05 g                        | エネ 161 kcal 蛋白 2.1 g<br>脂質 11.2 g 食塩 0.35 g                            | エネ 99 kcal 蛋白 2.4 g<br>脂質 3.6 g 食塩 0.09 g   |
| 夕      | ごはん<br>いわしの山椒煮<br>もやしと鶏肉の炒め物<br>ポテトサラダ<br>味噌汁(小松菜・白ねぎ)      | ごはん<br>回鍋肉<br>三色稲荷の煮物<br>味噌汁(さつまいも・人参)<br>マンゴー缶                       | ごはん<br>牛皿<br>いかふくさ焼き<br>ほうれん草のたらこマヨサラダ<br>味噌汁(キャベツ・わかめ) 麦白味噌仕立て | ごはん<br>白身魚の生姜煮<br>うまい菜とベーコンの炒め物<br>カリフラワーとコーンのバジルドレサラダ<br>味噌汁(大根・油揚げ)      | ごはん<br>豚かつのおろしあんかけ<br>たけのことふきの炒り煮<br>玉子豆腐<br>味噌汁(玉ねぎ・しめじ) 白味噌仕立て  | ごはん<br>さわらの照り焼き<br>大根と豚肉の金平<br>とろろの梅かつお和え<br>味噌汁(白ねぎ・しいたけ) いりこ風味       | ごはん<br>白身魚の唐揚げ(マスタードタルソース)<br>一口がんもの煮物<br>もやしとニラの和え物<br>味噌汁(里芋・白菜)  |
|        | エネ 516 kcal 蛋白 20.5 g<br>脂質 17.7 g 食塩 2.62 g                | エネ 561 kcal 蛋白 19.9 g<br>脂質 19.3 g 食塩 1.94 g                          | エネ 531 kcal 蛋白 20.7 g<br>脂質 19.6 g 食塩 2.6 g                     | エネ 526 kcal 蛋白 23.2 g<br>脂質 17 g 食塩 2.26 g                                 | エネ 580 kcal 蛋白 19.2 g<br>脂質 18 g 食塩 2.72 g                        | エネ 515 kcal 蛋白 23.6 g<br>脂質 15.3 g 食塩 2.4 g                            | エネ 567 kcal 蛋白 24.6 g<br>脂質 24.6 g 食塩 1.53 g  |
| 計      | エネ 1502 kcal 蛋白 56.9 g<br>脂質 46.3 g 食塩 6.49 g               | エネ 1540 kcal 蛋白 58.4 g<br>脂質 46.1 g 食塩 6.23 g                         | エネ 1583 kcal 蛋白 59.6 g<br>脂質 45.7 g 食塩 8.63 g                   | エネ 1497 kcal 蛋白 61.4 g<br>脂質 39.7 g 食塩 5.98 g                              | エネ 1524 kcal 蛋白 58.6 g<br>脂質 40.5 g 食塩 9.63 g                     | エネ 1742 kcal 蛋白 61.9 g<br>脂質 58.7 g 食塩 7.91 g                          | エネ 1485 kcal 蛋白 57.6 g<br>脂質 47.6 g 食塩 5.16 g   |
| 日付     | 26  | 27  | 28  | 29   | 30  | 31   |   |
| 朝      | ごはん<br>プレーンオムレツ(きのこソース)<br>うまい菜と平天の麦味噌和え<br>味噌汁(じゃがいも・白ねぎ)  | ごはん<br>白身魚のつみれ(柚子)<br>しろなのおから和え<br>味噌汁(白菜・大根葉)                        | ごはん<br>かに玉<br>白菜と油揚げのピーナツ和え<br>味噌汁(あさり・里芋)                      | ごはん<br>白身魚揚げの煮物<br>マヨサラダ<br>味噌汁(じゃがいも・わかめ)                                 | ごはん<br>だし巻き卵<br>白菜と人参の白ごま和え<br>味噌汁(チンゲン菜・白ねぎ)                     | ごはん<br>ミートオムレツ<br>大根と平天の和風ドレサラダ<br>味噌汁(小松菜・あさり)                        | <div>1月26日(月)夕食<br/>豆乳鍋</div>    |
|        | エネ 364 kcal 蛋白 12.5 g<br>脂質 4.4 g 食塩 2.11 g                 | エネ 348 kcal 蛋白 10 g<br>脂質 7.3 g 食塩 1.87 g                             | エネ 365 kcal 蛋白 12.5 g<br>脂質 6.8 g 食塩 1.54 g                     | エネ 403 kcal 蛋白 13.5 g<br>脂質 10.1 g 食塩 1.92 g                               | エネ 356 kcal 蛋白 12.3 g<br>脂質 8.5 g 食塩 1.4 g                        | エネ 338 kcal 蛋白 11.3 g<br>脂質 4.9 g 食塩 1.56 g                            |   |
| 昼      | ごはん<br>赤魚の焼き浸し<br>キャベツと鶏肉の炒め物<br>ブロッコリーのスローサラダ<br>味噌汁(ソーメン) | ごはん<br>蒸し鶏(油淋ソース)<br>ごぼうと豚肉の炒り煮<br>かぼちゃとみかんのサラダ<br>味噌汁(わかめ・人参) 白味噌仕立て | 焼きそば<br>絹揚げのそぼろ煮<br>もやしの土佐酢和え<br>味噌汁(チンゲン菜・しいたけ)                | ごはん<br>チーズメンチカツ(中濃ソース)<br>ひじきと油揚げの煮物<br>コンソメスープ(ウインナー・セロリ)<br>パイン缶のオレンジジュレ | ごはん<br>あじの香味焼き<br>高野豆腐と鶏肉のサイコロ煮<br>マカロニサラダ<br>味噌汁(さつまいも・大根) いりこ風味 | ごはん<br>白身魚の煮付け<br>松風焼き<br>さつまいもとオレンジのサラダ<br>味噌汁(玉ねぎ・かまぼこ)              |   |
|        | エネ 498 kcal 蛋白 25.9 g<br>脂質 14.9 g 食塩 2.25 g                | エネ 499 kcal 蛋白 23.9 g<br>脂質 10.6 g 食塩 2.33 g                          | エネ 482 kcal 蛋白 25.2 g<br>脂質 23.9 g 食塩 4.16 g                    | エネ 582 kcal 蛋白 14.7 g<br>脂質 20.4 g 食塩 2.75 g                               | エネ 532 kcal 蛋白 27.8 g<br>脂質 14.9 g 食塩 2.19 g                      | エネ 465 kcal 蛋白 24.9 g<br>脂質 8.7 g 食塩 2.01 g                            |   |
| お      | 手作りおしるこ(あられ)  | バウムクーヘン   | もみじまんじゅう  | 手作りみるくまんじゅう(白あん)   | 手作りキャラメルマドレーヌ   | 手作り酒まんじゅう  |   |
|        | エネ 152 kcal 蛋白 3.5 g<br>脂質 0.3 g 食塩 0.04 g                  | エネ 87 kcal 蛋白 1.2 g<br>脂質 3.7 g 食塩 0.12 g                             | エネ 121 kcal 蛋白 2.2 g<br>脂質 2.9 g 食塩 0.08 g                      | エネ 134 kcal 蛋白 3.2 g<br>脂質 2.2 g 食塩 0.05 g                                 | エネ 161 kcal 蛋白 1.9 g<br>脂質 9.9 g 食塩 0.13 g                        | エネ 122 kcal 蛋白 1.1 g<br>脂質 0.3 g 食塩 0.06 g                             |   |
| 夕      | ごはん<br>豆乳鍋<br>大根と小えびの炒め物<br>もずく酢                            | ごはん<br>さばの西京焼き<br>大豆とこんにゃくの煮物<br>いんげんとちくわの和え物<br>かきたま汁                | ごはん<br>ぶり大根<br>小松菜とベーコンの炒め物<br>手作り味付きごま豆腐<br>赤だし(おくら・おつゆ麴)      | ごはん<br>ホッケの塩麹焼き<br>ふろふき大根のなめ茸かけ<br>キャベツと平天の大葉ドレサラダ<br>豚汁(豚肉・玉ねぎ・人参)        | ごはん<br>クリームシチュー<br>しろなとツナのソテー<br>マンゴー缶                            | ごはん<br>豚肉の塩ダレ炒め<br>かにシューマイ<br>ブロッコリーと油揚げのピリ辛和え<br>味噌汁(もやし・しいたけ) 白味噌仕立て | 豆乳鍋は、豆乳をベースとしたまろやかでコクのある鍋料理です。豆乳の優しい風味と野菜の甘みが調和し、身体が温まるため、冬に人気の鍋です。栄養価も高く、ヘルシーで健康的です。練りごまを加えることでさらに深みのある味わいに仕上がっています。 |
|        | エネ 526 kcal 蛋白 22.4 g<br>脂質 18.6 g 食塩 2.71 g                | エネ 573 kcal 蛋白 24.5 g<br>脂質 23.1 g 食塩 2.41 g                          | エネ 576 kcal 蛋白 25.7 g<br>脂質 25.3 g 食塩 2.13 g                    | エネ 452 kcal 蛋白 22.3 g<br>脂質 8.3 g 食塩 2.42 g                                | エネ 517 kcal 蛋白 21 g<br>脂質 13.5 g 食塩 1.69 g                        | エネ 603 kcal 蛋白 22.2 g<br>脂質 22.1 g 食塩 2.37 g                           |   |
| 計      | エネ 1540 kcal 蛋白 64.4 g<br>脂質 38.3 g 食塩 7.11 g               | エネ 1508 kcal 蛋白 59.6 g<br>脂質 44.8 g 食塩 6.72 g                         | エネ 1545 kcal 蛋白 65.6 g<br>脂質 58.9 g 食塩 7.91 g                   | エネ 1571 kcal 蛋白 53.7 g<br>脂質 40.9 g 食塩 7.14 g                              | エネ 1566 kcal 蛋白 63 g<br>脂質 46.7 g 食塩 5.41 g                       | エネ 1528 kcal 蛋白 59.5 g<br>脂質 36.1 g 食塩 6 g                             |   |